

寒いときの運動について

最近、気温がグッと下がり寒さも本格的になってきましたね。皆様、お身体の様子はどうでしょうか？

前回は高齢の方の運動についてのお話をしましたが、今回は寒い時の運動についてお話をさせていただきます。

寒いとついつい動くのがおっくうになってしまい、運動量が夏より落ちてしまいがちですが、健康を維持し、効果を出すためには継続的に運動することが大切です。しかし、寒い時期の運動は特に注意が必要です。

寒い時期には筋肉や関節の弾力が失われ、体が動きにくく、ケガをしやすい状態になります。また、暖かい所から寒い外に出るなど、急激な気温の変化で血圧が上がり、脳卒中や心不全、心筋梗塞などを起こすこともあります。なので、冬場の運動は特に身体を寒さに慣らすことから始め、ストレッチ

チなどの準備運動やゆっくり歩く、座

つて足踏みなど徐々に身体を温めるようにしましょう。交感神経や関節・筋肉の緊張が緩み、血圧の上昇やケガの予防につながります。

衣類にも注意が必要です。体温調節できるように着脱しやすいものを選ぶようにしましょう。運動をすると身体が温まるので、薄手のものを重ね着して、身体が温まれば脱いで体温調節を心掛けて下さい。運動後は逆に身体が急に冷えないように心掛けてください。ね。



やすらぎの村

デイサービスセンターくみのき

所長 金銅一樹

「サービス付き高齢者向け住宅」ラフォートくみの木 「デイサービス」デイサービスくみの木



「高齢者になっても住みなれた地域ですっと暮らしたい」という思いをお手伝いし、やすらぎと笑顔が溢れる快適なシニアライフを応援します。

●お問い合わせ

「ラフォートくみの木」TEL072(367)6701

〒589-0013 大阪狭山市菜莢木4丁目345-1

入居者様募集中!

ヘルス21
キタバ薬局
グループ

キタバ薬局グループ

富田林市向陽台2-2-15

☎0721(28)6261 (代)